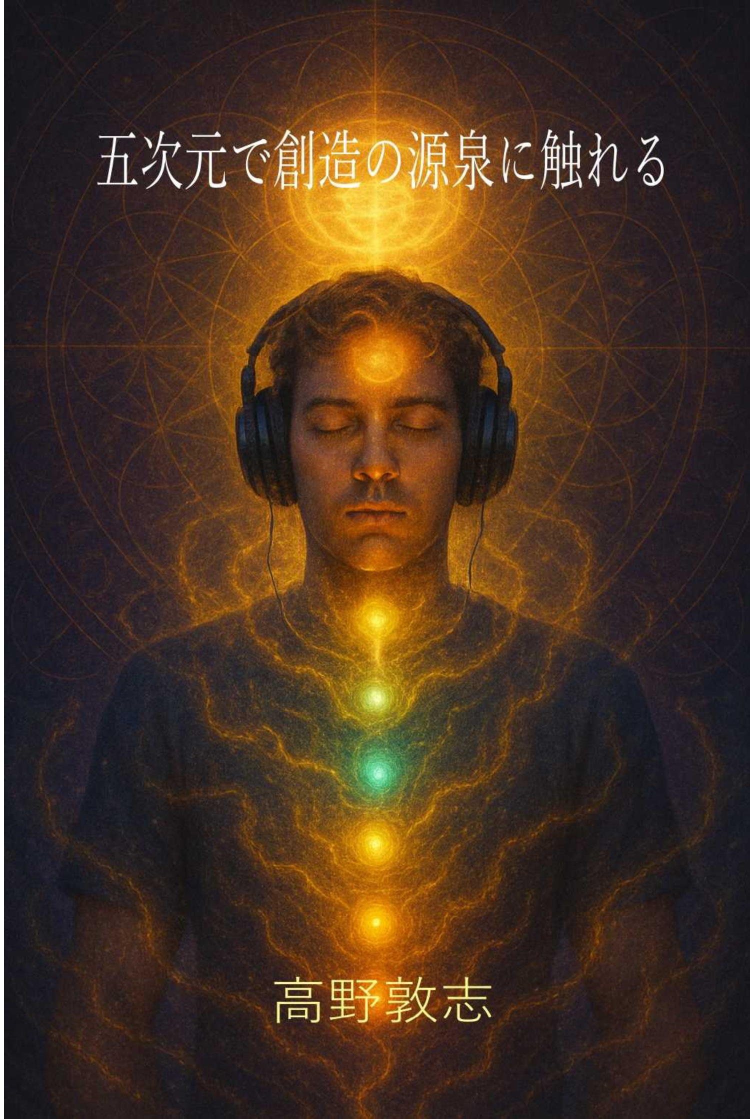


目次

はじめに　1
マーク・アレンの『マジカル・パス』　4
イスラエル・リガルディーとカバラ　8
Dr. Jeffrey Thompson の《Creative Mind System》　12
好きな曲をメタミュージックにする　15
瞑想音声の作成　17
アファメーションとは何か　20
『5次元体験の超衝撃』について　24
ジョー・ディスペンザの『超自然になる』　29
五次元への誘導瞑想音声を作る　33

ジョー・ディスペンザ流のチャクラ瞑想　41
『聞いて幸せがおとずれるクリスタルボウル・ヒーリングブック』　44
和泉貴子の『13チャクラで幸運を呼び込むＣＤブック』　46
アーティストと深層意識　50
チャクラ・ソルフェジオ周波数・フォーカス　55
好きな音楽で想像力を刺激する　69

はじめに

文学者と神秘主義は、必ずしも無縁であるとは言えない。十九世紀フランスの作家ジェラール・ド・ネルヴァルは、遠い記憶から詩的イメージ豊かな作品「シルヴィ」を書いた点でプルーストの先駆とされる一方、中東への旅と伝説をまとめた『東方への旅』や、エジプトのイシス神、聖母マリア、亡き母への思いを、幻想と狂気で綴った『オーレリア』を残した。ノーベル賞を受賞した二十世紀アイルランドの詩人ウィリアム・バトラー・イェイツは、カバラの魔術集団「黄金の夜明け」団に所属していた。ケルト伝説にもとづく詩や短編を書くとともに、妻の自動書記をもとに、自身の詩学と思想を、月の二十八相に

なぞらえて記した難解な著『幻想録』を残した。

本書では自己実現のための瞑想について説いたマーク・アレン、アレンに強い影響を与えた魔術師イスラエル・リガルディー、想像力を呼び起こす音楽を開発したジェフリー・トンプソン、自身で瞑想音声を作る方法、無意識を誘導するためのアファメーション、ロバート・モンローが変性意識を体系づけたフォーカスと脳波誘導の「ヘミシンク」、神秘体験を科学的に分析したジョー・ディスペンザ、その瞑想法の実践、チャクラ瞑想とクリスタルボウル、文学者と深層意識、チャクラとフォーカスの関係についての仮説などについてまとめた。

想像力の世界を探究したい人、神秘体験をしたい人、自分らしく生きたい人の何らかの参考になるのではないかと思い、拙

文をまとめた次第である。

二〇二五年五月八日

高野敦志

チャクラに関してはさまざまな説があるが、自身の理解が深まったことで、修正をする必要を感じた。そこで「チャクラ・ソルフェジオ周波数・フォーカス」の章を大幅に書き改めた。

二〇二六年五月二十三日

高野敦志

マーク・アレンの『マジカル・パス』

モンロー研究所から、同書を抜粋した日本語訳とヘミシンクの信号をブレンドしたＣＤが出ており、自己実現や引き寄せの法則に関心がある人には、お勧めできるものである。

著者への関心が深まったので、原書であるThe Magical Path: Creating the Life of Your Dreams and a World That Works for Allを読んでみた。ＣＤに収録されたのはごく一部で、著者が意図した効果を得るには、原書を通読した方がいいと思った。

引き寄せの法則を使うには、実現したい未来を、ありありと思い描くことが重要なのだが、視覚化という技術は、一般人には容易ではない。それにはヘミシンクの信号で、脳波をシータ

波に導くことが有効なのだが、さらに効果を高めるには、体内エネルギー、ヨーガでいうプラーナや気功でいう気の力が必要なのである。

著者はIsrael RegardieのThe Art of True Healing: Kabbalistic Meditation and Magickで説かれる「中央の柱」の技法を紹介している。これはカバラで説かれる体内エネルギーの集結する場所を活性化して、頭頂から足の裏までエネルギーを降ろしたり、それを頭頂に引き上げたりするものである。カバラで説くエネルギーの集結点と、ヨーガのチャクラは若干の相違がある。大きな違いは、足にもエネルギー集結点を想定している点である。

自分の場合はチャクラ瞑想や気功をやってきたので、チャクラ瞑想をした後、気功の技法でエネルギーを頭頂から、足の裏

の湧泉（ゆうせん）へ流し、さらに湧泉から頭頂にエネルギーを上げることにした。体内エネルギーを高めておくことが、イメージの活性化と具現化には有効だからである。

もう一つ重要な点は、自己実現するには、それを潜在意識に叩き込むための文、詩のスタイルで書かれたアファメーションが必要だということである。本書には多数のアファメーションが収録されているが、独自の願望を実現させるためには、自分自身で書いて、それを目につくところに掲げたり、何度も唱えたりしなければいけない。

そのほか、魔法円や曼荼羅（まんだら）を使ったり、体内エネルギーを病人に向けて癒したり、太陽エネルギーを体内に入れたり、自身が星になるとイメージしたりする技法、一分ヨーガなど、さま

ざまな瞑想法が紹介されている。

イスラエル・リガルディーとカバラ

イスラエル・リガルディーの The Art of True Healing: Kabbalistic Meditation and Magick のタイトルを訳せば、『真の癒しの技術　カバラ的瞑想と魔術』である。英語で書かれた小冊子で、マーク・アレンが The Magical Path: Creating the Life of Your Dreams and a World That Works for All を書く際に、参照した書物である。カバラの魔術の基礎は、中央の柱の技法である。これはヨーガや気功で行うプラーナや気の増幅法と、基本的に同じである。異なる点と言えば、ヨーガでは７つのチャクラを想定するのに対し、カバラでは５つのセンターを想定していること。気功に至っては、特定のセンターよりは、ツボや経

絡を重視する。

カバラの５つのセンターは、以下の通りである。

頭頂のセンターは精神を表し、色は白である。瞑想する際は、Eh-heh yeh と唱える。意味は I AM、私は存在するである。

眉(まゆ)から喉(のど)までのセンターは空気を表し、色は紫である。瞑想する際は、Yeh-hoh-voh Eh-loh-heem と唱える。

太陽神経叢(たいようしんけいそう)のセンターは火を表し、色は赤である。瞑想する際は、Yeh-hoh-vo Eh-loh ve-Dah-ahs と唱える。

性器のセンターは水を表し、色は青である。瞑想する際は、Shah-di El Chi と唱える。

足のセンターは大地を表し、色は茶色である。瞑想する際は、

Ah-doh-ni hah-Ah-retz と唱える。

リガルディーは、中央の柱の瞑想を始めるにあたって、ゆっくりした呼吸を心懸け、最初は色にこだわるべきではないと述べている。要するに、それぞれのセンターを白い光として瞑想すればいいということだ。中央の柱を銀色にして、それぞれのセンターをダイヤモンドとして視覚化する。頭頂のセンターから足のセンターへ光を降ろし、それをまた頭頂に上げる。病の多くはエネルギーの流れをよくすれば、自ずと癒えるとリガルディーは説いている。

なお、中央の柱の技法は、単に病を癒すだけでなく、自らの望みをかなえる際にも有効だという。そのためには、毎日、もしくは二日に一度は中央の柱の瞑想をすべきだという。

Dr. Jeffrey Thompson の《Creative Mind System》

ジェフリー・トンプソン博士は、人間の深層意識と脳波の関係や、（バイノーラル・ビートという）左右から異なる周波数の音を聴かせることで、脳波を誘導する方法を研究している。博士はバイノーラル・ビートに加えて、ゴーグルの点滅により強力に脳波を誘導するブレインマシン「カシーナ」のプログラムも書いている。博士が開発したアルバム《心の眼が見る夢》**Dreams in the Minds Eye** は、瞼（まぶた）の裏側に万華鏡の幻像を呼び起こす。

こちらは数万円の「カシーナ」を購入しないと体験できないが、今回紹介するのは、スマホやウォークマンなどの音楽プレ

ーヤーがあれば、廉価で聴けるアルバムである。ジェフリー・トンプソン博士は、思想家や芸術家、瞑想家、科学者、企業家など、高度に創造的な人々の脳波を調査し、特徴的に現れる脳波のパターンをとらえた。バイノーラル・ビートの技術で、脳波に創造的な意識状態を喚起させる信号を、美しい音楽にブレンドしたものである。

信号自体はほとんど気にならないので、ステレオのイヤフォンで音楽を聴くだけで、脳波が創造的な状態に変化し、アイデアが浮かんでくるという。実際に聴いていると、脳波が誘導されていくにつれ、先入観が薄れていき、覚醒と夢見心地の中間をさまよう感じになり、忘れていた記憶が、誘い水のように流れ出してくる。

Amazon Music Unlimited の会員なら、ＣＤ音質で聴くことができる。ＣＤは廃盤になっているので、買うなら中古でということになる。僕の場合は中古のＣＤを flac で可逆圧縮でリッピングした。qobuz ならＣＤ音質の flac で購入できる。MP3の音質なら、Amazon で販売している。音の重厚さには差があるだろうが、脳波誘導には問題がない。192kbps 未満で不可逆圧縮すると、脳波誘導の信号が削除されてしまう。

曲の好みは個人によって異なるが、Inspiration と Vision の2曲は気に入っている。続篇のアルバム《Creative Mind System 2.0》に収録された Creative Insight と Inner Genius も悪くはない。陳腐なニューエイジ系の音楽とも異なるので、レビューの評価もおおむね高い。

好きな曲をメタミュージックにする

フリーのソフトウェア Audacity を使えば、個人的にさまざまな実験ができる。モンロー研究所の《Gateway Experience》のシリーズを持っているなら、フォーカス12や15、21、27の信号だけを取り出し、それと好きな曲をミックスすれば、自家製のメタミュージックができるというわけだ。

好きな曲を Audacity で読み込んだら、ヘミシンクの信号を「ドラッグアンドドロップ」する。音楽の最初と最後は音が小さいから、ヘミシンクの信号も最初はフェードイン、最後はフェードアウトにすれば、信号だけが聞こえるということはなくなる。

どんな音楽を選ぶかは個人の選択だろうが、意識の広がりを期待するならフォーカス12か15ぐらいがいい。フォーカス21以上だと意識が遠ざかる感覚があるので、音楽を楽しむというよりは超絶的な瞑想を行う感じになる。ミックスしてflacなどの形式で書き出せばいいのだが、自動車を運転しながら聞くと事故につながる。また、あくまでも個人的な実験なので、作成した音声を他人と共有してはならない。

瞑想音声の作成

瞑想するための誘導音声を作る場合、自分の好きな言葉が記されたテキストを選ぶ。頭の中に叩(たた)き込むことで、精神的な向上が望めるものが好ましい。単に抽象的であるより、比喩(ひゆ)などを用いた哲学的なものがふさわしい。自分の場合は、ディーパック・チョプラの『ゆだねるということ』に収められた「七つの原理のスートラ」を選び、Audacityというソフトウェアで朗読を録音した。

　録音した音声をAudacityで開き、トラックを新しく2つ追加する。新しいトラックの1つを選択し、メニューの「ジェネレーター」はトーンに設定する。サイン波を選び、周波数を仮

に240Hz、amplitude（振幅）は0.2程度にする。こちらは右からしか聞こえないようにする。

もう1つのトラックを選択し、サイン波を選び、周波数を244Hz、amplitude（振幅）は0.2程度で作成して、左からしか聞こえないようにすれば、バイノーラル・ビートの原理により、差分の4Hzのシータ波が聴いている人間の大脳で生成されるというわけだ。

シータ波というのは、夢見心地や入眠時幻覚を見る状態で、意識を保ちながらイメージを思い描くことができる。また、暗示にもかかりやすい。深層意識に隠れている情報にも触れられるので、思いがけないアイデアを思いついたりする。その脳波誘導の信号と、先に自身の声で録音した音声をミックスするの

である。この信号音はかなり耳障（みみざわ）りなので、ミックスする際は聞こえるか聞こえないぐらいに小さくすること。

もしバイノーラルの信号だけの音声を持っているなら、それを利用することも可能だろう。理想としては、モンロー研究所のフォーカス15の音声のように、思考の具現化に導くような信号がふさわしい。

ただし、作成した瞑想音声は、書物を自身で読み上げた場合でも、使用は個人に限られる。他人への配布は著作権に抵触するので、決してすべきではない。

アファメーションとは何か

アファメーション affirmation を辞書で引くと、「確約」「断言」「肯定」などという意味が出てくるが、瞑想などで「アファメーション」と言う場合、自身の信条などを短い文章にまとめ、繰り返し読んだりすることで、自身の夢を実現させるための言葉を指す。自身の夢を実現させるために、無意識に浸透させるための法である。よく用いられる方

自身の夢をありありとイメージすればいいと言われるが、現実には存在しない光景を、脳裏で視覚化することは、慣れない人にはなかなかできるものではない。そこで、アファメーションを繰り返し唱えることで、自身の意識を望ましい方向に導くのである。

詩でも書くようにアファメーションを作ったら、それを壁に貼るなりして毎日唱えればいいわけだ。受験生や新入社員がやっていることだが、さらに強力に自身を誘導するには、自分の声で録音し、耳で聴くことを繰り返せばいい。

Audacity でアファメーションをゆっくりと読み上げる。一つの文を読んだら少し間を置く。実現したい未来をイメージするためである。モノで録音したら、軽くリバーブをかけておく。高次の自己から語りかけられているような、神秘的な雰囲気を出すためである。リバーブをかけ過ぎると、何を言っているのか聞き取れなくなる。

アファメーションとミックスする曲は、数分以内の短いもの

がいい。自分の場合は、963Hzのソルフェジオ周波数の曲を選んだ。ハイレゾ対応のウォークマンなどを持っているなら、ハイレゾの曲の方が効果的である。24bit/96kHz以上のものなら、心に浸透する効果がぐんと高まる。

これだけでもいいのだが、自分の場合は、ヘミシンクのフォーカス15の信号も組み込んだ。夢をイメージするのに最適な脳波に誘導してくれるからだ。ヘミシンクの信号が目立たないように、曲の最初の部分は信号をフェードイン、曲の最後は信号をフェイドアウトにしておく。

アファメーションと音楽、ヘミシンクの信号をミックスしたたら、Audacityで24bit/96kHzのflacとして出力し、ウォークマンに転送して聞いてみた。これはいい。自分の声が天啓か何か

のように聞こえてきた。繰り返し聴くようにしたら、あとは自分ができることを実行するだけだ。

『5次元体験の超衝撃』について

これはヘミシンクの開発元であるモンロー研究所と関係が深い坂本政通氏とUFOや古代遺跡に造詣が深い浅川嘉富氏の対談である。

ロバート・モンローが始めたヘミシンクやフォーカスは、ロバート・モンローの宗教体験のようなもので、それに共感した人々が次々に追体験したりしている。その代表的な存在が坂本氏である。

ヘミシンクには肉体は眠っているが意識は目覚めているフォーカス10、離れた空間も知覚できるフォーカス12、時空に縛られないフォーカス15、物質的世界と非物質的世界の境界フォーカス21、死を自覚できていない魂の状態フォーカス23、信仰や信念にとらわれた信念体系領域フォーカイス24～26、死者の魂が癒しを得て次の輪廻に向かうフォーカス27といった段階がある。フォーカス27までは市販のCD Gateway Experience のシリーズで体験できるが、輪廻してきた自分の全体を知るフォーカス35以上を体験するには、大金を払ってセミナーに参加しなければならない。

自分はフォーカス15まではよく分かるが、フォーカス21以上は習得できていない。脳波をシータ波からデルタ波に誘導されるので、ほとんど途中で眠ってしまうからである。フォーカス27でも意識を保てたのは、数えるほどしかない。椅子に座っていても眠ってしまう。最近分かったのは、背筋を正して手で印

を結んでいると眠らずに済むということだ。
坂本氏によれば、フォーカス27は人間が輪廻するために作った非物質世界だそうだ、ところが、地球での輪廻から卒業して、フォーカス35に向かう人が増えているらしい。そのために、フォーカス27の存在感が薄れてきているそうだ。卒業してフォーカス35に行くと、過去に輪廻した自分が統合されてトータルセルフになり、他の宇宙存在とアクセスするという。フォーカス35が五次元で、フォーカス27はまだ四次元だということだ。

これらの体系はロバート・モンローの宗教体験をもとに作られ、変性意識に誘導するＣＤも売り出されているので、特定の宗教団体に属さなくても、深い瞑想状態を体験することが可能

になったというわけだ。ただし、個人の資質によるので、体外離脱すらできずに、睡眠薬の代替にしかならない人も多い。
最近、自分はジョー・ディスペンザの言う「五次元」や「量子場」と、フォーカス35が関連するのではないかと推測している。ディスペンザによれば、個人の意識がなくなり、肉体の感覚もない「量子場」を体験することで、超常現象が発生したり、難病が治癒したりするという。こちらは《Project Coherence: Raising the Earth's》や《Tuning in to New Potentials》などを聞くだけなので、大した出費もせずに、非常に深い瞑想状態に導いてくれる。ただし、英語による誘導なので、英会話ができなければいけない。また、瞑想する習慣がない人には難しいだろう。

そのほか、坂本氏はピラミッドとフリーエネルギーの関係も探究している。最近、ピラミッドの地下に未知の建築物が発見されたとＳＮＳでは話題になっている。ピラミッドがエジプト王の墓以外の機能を持っていたかについては、今後の情報公開に期待したいところだ。

ジョー・ディスペンザの『超自然になる』

難病で苦しんでいた人が、瞑想することで治ってしまうことがある。一人が祈るだけでなく、周囲の人々も祈ることで、その効果はより顕著になる。やり直したいと思ってやり直せる人と、そうでない人がいるのはなぜか。心理学者や宗教学者が扱うような分野を、脳科学の手法を用いて分析したのが本書である。非科学的と言われがちな現象に科学のメスを入れた点で、画期的な名著であると思われる。

　そうした現象が起こるメカニズムは、誘導瞑想によって自分という主体や物質が、本来のエネルギーに姿を変える「量子場」に移行し、非局在的な「意識体」となることで実現するらしい。

第1から第3までのチャクラしか働いていなかった状態から、第4チャクラ（心臓）よりも上のチャクラが働くようになり、未来志向で、かつ慈愛に満ちた精神が抱（いだ）けるようになる。瞑想するときに、いったん呼吸を止めて内在筋を絞ることで、脳脊髄液（のうせきずいえき）を上昇させ、松果体（しょうかたい）を活性化させる。それによって松果体は脳内麻薬を生み出したり、それまでは受信できなかった量子場からの情報を受信し、超現実的な映像に変えたりする。

　メカニズムの要点はそのようなところだが、本書には現代医学では語られない記述にあふれている。例えば、脳というものは頭にあるだけではない。心臓にも脳の機能があり、情報を収集する点では、頭の脳に勝るとも劣らないというのだ。脳死の患者から摘出した心臓を移植された患者が、脳死者の性格を持

つようになるのも、移植された心臓に脳死者の記憶が蓄えられていたからだという。

　著者が語る「量子場」とはどのようなものか、本書を読むだけでは十分に理解できないだろう。そのためには、著者自身による誘導瞑想のアルバムを聞く必要がある。《Project Coherence: Raising the Earth's》と《Tuning in to New Potentials》がそれで、Amazon から購入できる。英語による誘導なので、英語が全く聞きとれない人には無理だろう。ただ、瞑想の部分は比較的ゆっくりとした発音なので、大学卒業レベルの英語力があれば聞きとれるし、聞き逃した部分も、本書で語られている内容を理解していれば、瞑想する上での障害とはならないだろう。かなり早口で語られる導入の部分は、Sony の Music Center for PC

でファイルを「語学学習」として登録すれば、ウォークマンで英語の速度を調節できる。

五次元への誘導瞑想音声を作る

最近、ＳＮＳではアセッション ascension が話題になっている。次元を上昇するとか、新しい世界が始まるとかいう意味で使われている。人間が住んでいるのが三次元で、それに時間のベクトルが加わると四次元になる。死後の世界は四次元だと言われるのは、時間と空間に縛られなくなるからだという。五次元というのは、パラレルワールド（平行世界）が存在するとともに、自分という意識に囚（とら）われなくなる状態らしい。

　どこからそんな使われ方がされるようになったか、最近までよく分からなかった。ヘミシンクで有名なモンロー研究所と関係が深い坂本政通氏によれば、変性意識の段階を示すフォーカ

スのうち、輪廻してきた自分の分身すべてと出会うフォーカス35が五次元に当たるという。

　また、脳科学者のジョー・ディスペンザは『超自然になる』の中で、瞑想によって自我を手放して、ただの意識体となる際の闇の世界、無数の可能性と出会える「量子場」が存在する世界が五次元だと主張している。そこでは心身のトラブルが解消されるとともに、望ましい未来に波長を合わせることで、自己実現が可能になるらしい。

　以前、『超自然になる』についてブログで触れたが、その中では実際に五次元の「量子場」に至るための瞑想法も言及されている。ディスペンザ自身、英語により誘導瞑想を行う《Project Coherence: Raising the Earth's》などを発表しており、実際にか

なり深いところまで誘導されることが分かった。私の英語力でも大方理解できたのだが、英語が苦手な人は『超自然になる』を日本語で読んでも、五次元がどんなものか、なかなか実感できないだろう。

　ディスペンザは催眠術の才能に長けているようだ。日本人の私まで深い瞑想に誘導されたのだ。だから、『超自然になる』の中に概要が書かれていても、同じような誘導瞑想音声を、日本語で作るのは無理じゃないかとお考えになるかもしれない。

　とはいえ、ある方法を思いついたので、実験的に作成することにした。自分の場合は、i-doser の脳波誘導の音声を利用し、それに『超自然になる』での瞑想法を、自分なりにアレンジして録音し、さらに瞑想にふさわしい音楽をミックスすることで、

自分用の瞑想音声ができるのではと思ったのだ。

まず、i-doser のサイトで mp3ではなく、脳波誘導の信号のみが記録されたファイル doses の Fifth Dimension を入手する必要がある。そのファイルは拡張子が drg である。パソコン用のソフトウェアのうち、有料の I-Doser Premium も購入しなければならない。無料版だと、Fifth Dimension. drg から mp3ファイルを抽出できないからである。

一緒にミックスする音楽は、自分の好みに合わせて選択すればいい。自分の場合は Max Corbacho のアルバム《Horizon Matrix》を bandcamp で購入し、1曲目 Quantum Cathedrals 量子の大聖堂を選んだ。

肝心の朗読用の台本は、日本語訳『超自然になる』の pp. 164-165を参考にして作った。ヒントとしては、英語でディスペンザが誘導しているように、目の奥から周囲、体の内部に至るまで、すべて暗い空間であることを、短い文で末尾を反復するのである。「〜には真っ暗な空間がある」というふうに。繰り返すことには、洗脳や催眠効果がある。ゆっくりと一文を読み上げたら、数秒間空けてから次の文を読む。そこで一分程度無音の時間を空けたら、自分が誰だか分からなくなり、純粋な意識体になったと告げる。また一分無音にして、量子場に至ったことを宣言する。また一分無音にして、望ましい可能性に波長を合わせるように誘導する。

文体は丁寧体（ですます体）より普通体（だ体・である体）

の方がいい。台本は良く練って満足いくものができてから、Audacity で録音を始める。朗読の録音はステレオよりモノの方がいい。一分ほど無音を挿入する際は、「生成」で「無音」の時間を設定して挿入すればいい。録音が終わったら、軽くリバーブをかけて神秘的な雰囲気を出す。

ミックスする際の注意点としては、最初の2~3分間は、音楽と i-doser の音だけにして、脳波の誘導が始まってから、朗読の部分が始まるようにする。i-doser の音はかなり大きく、そのままだとホワイトノイズにしか聞こえない。音量を大幅に落として、音楽と流したときに脳波誘導の信号が、微かに聞こえるか聞こえないぐらいがいい。ただ、これには個人差があり、信号がはっきり聞こえないと脳波が誘導されない人もいるし、

信号音が聞こえていると、煩わしくて集中できない人もいる。音楽の最初と最後に信号音が聞こえると不快なので、i-doser の信号は、最初はフェードイン、最後はフェードアウトにする。

なお、i-doser の信号の一部を切り取る場合は、脳波の誘導が進んだ中ほどを選択し、最初と最後の部分はカットする。一時間から二時間瞑想に使うことは、社会生活をしている人間には難しいので、三十分ぐらいで強烈な体験ができるのが理想である。

出来上がった音声を聞いてみた。なかなかいい。ディスペンザ自身の声で瞑想したことがあるので、その感じとよく似ている。もし自作しても深い瞑想状態に至らなかったとしたら、それは録音や音のミックスがうまくいっていないか、瞑想するこ

と自体に慣れていないからである。作成した音声は実験的な試みであるから、他人と共有したり、インターネットにアップロードしたりしてはいけない。

ちなみに、「アファメーションとは何か」で、自作のアファメーションに963Hzのソルフェジオ周波数の音楽をミックスする方法を紹介した。今回作成した五次元の音声を聞いた直後に、そのアファメーションの音声を聞いたら、脳波が五次元の状態だったので、アファメーションが強力に心に響いた。

ジョー・ディスペンザ流のチャクラ瞑想

ジョー・ディスペンザの『超自然になる』には五次元への誘導瞑想（新たな可能性に波長を合わせる瞑想）のほかに、チャクラに意識を集中し、骨盤底筋を収縮させて脳脊髄液（のうせきずいえき）を脳に送る瞑想法が、同書の五章で紹介されている。

これを応用した瞑想法を、以下に紹介することにする。瞑想用のチャクラ音楽としては、Ascended Frequencies の Daily Chakra Activation Album を用いる。これはディスペンザが言及している第8チャクラ（ソウルスターチャクラ）まで含んでいること、さらに第1から第8までの周波数をミックスした曲も含まれていること、全部聞いても三十分程度で、毎日でも続け

られるからである。
アルバムを聞き始めるときに、会陰を引き締め、鼻呼吸をするようにする。息を吸うときは、エネルギーを中脈に沿って頭頂に引き上げ、頭頂に達したら少し息を止める。吐くときは光を頭頂から噴射して、体を包む形で下におろして、会陰からまたエネルギーを吸いこむようにする。各チャクラの音楽を聞く時は、チャクラの図像をイメージしつつ、チャクラを祝福する。「有難う」などの感謝の気持ちを表す。
クンダリーニが刺激されるだろうが、急激なクンダリーニの上昇は、最悪の場合、死亡や廃人になる恐れがあるので、危険な兆候が現れたら、エネルギーを足の湧泉に流すようにする。エネルギーのコントロールができていない人は、漫然とチャクラ瞑想の音楽を聞いていた方がいい。
なお、Ascended Frequencies には、Earth Star Chakra Frequency (68. 05Hz) という音楽もある。足の下にもチャクラがあるなんて初耳だという人が多いだろう。足の下三十センチぐらいのところをイメージし、音楽とともにアーススターチャクラが共振しているさまをイメージする。すると、湧泉から大地のエネルギーが上がってくる。
チャクラ瞑想は一階か屋外で行った方がいい。特にソウルスターチャクラの瞑想は、一階で行ったときにはエネルギーの上昇が感じられるが、二階で行ったときはいまひとつである。大地とつながっていないからだろう。

『聞いて幸せがおとずれるクリスタルボウル・ヒーリングブック』

クリスタルボウルは水晶の粉を加熱してボウルの形に成形した物で、多くのケイ素を含んでいる。このケイ素は人間の骨の形成に欠かせない物なので、クリスタルボウルが倍音とともに振動すると、人間の肉体にも響き渡るというわけである。

クリスタルボウルとチャクラの関係については、本書で詳しく説明されている。ドレミファソラシという音階自体が、第1から第7のチャクラと共鳴するので、クリスタルボウルの演奏を聴くだけで、チャクラが調整されるというわけである。

この本にはCDがついており、クリスタルボウルの効果を試

したい人には打って付けである。「リラックス」「デトックス」「眠り」「宇宙遊泳」という4曲が収録されている。自然音とともに、効能が期待されるチャクラに対応する音でクリスタルボウルが演奏されている。

クリスタルボウルに魅せられた人は、実際に自分でも演奏したいと思うだろう。ただ、演奏するのに必要な7つを揃(そろ)えるとなると、25～35万円かかるという。

和泉貴子の『13チャクラで幸運を呼び込むＣＤブック』
チャクラは体内にある生命エネルギーのセンターで、活性化することで、健康が増進したり、さまざまな能力が生かせたりするようになる。ヨーガでは主要な７つのチャクラを扱うのだが。

和泉氏が紹介する13のチャクラは、古代エジプトに由来するものだという。ドレミファソラシドの音階と、その半音階を合わせた13の音が、それぞれのチャクラと共鳴する。また、第５のチャクラ（心肺のチャクラで普遍的な愛を司る）と第６のチャクラ（その上にある胸腺で、個の意識のハート）の間に、ヴォイド（虚空）が存在するので、双方のエネルギーを調和させる必要がある。

また第８チャクラ（顎の付け根からリンパ）、第９チャクラ（鼻の奥から延髄）、第10チャクラ（眉間の第３の目）、第11チャクラ（額から松果腺）、第12チャクラ（頭頂）のそれぞれを結ぶ第２のヴォイドがあり、波動を高めることで、星型の多面体がシャンデリアのように輝き、頭の中が光で満たされるようになるという。

さらに、特徴的なチャクラは第13チャクラで、頭上に手を伸ばした辺りにあるという。掌を向かい合わせていると、気のエネルギーが感じられるので、そこに虹色の光をイメージする。頭上から30センチの位置にあるソウル・スターチャクラに相当するようだ。そこが開くと、魂の目的が明らかになり、アカシ

ックレコードとのつながりができるらしい。
まあ、最初はＣＤの音楽を聞きながら、テキストの指示に従って瞑想すればいい。７つのチャクラ瞑想をやっている人は、美しい音楽をイヤフォンで聞くだけでも効果があるだろう。２つのヴォイドや、第13チャクラは意識した方がいいだろうが。曲は倍音を多く含むクリスタルボウルを使用しているが、単調にならないように他の楽器と組み合わせてあり、ＢＧＭとして聞いても飽きないだろう。
ちなみに、風邪を引いているとき、第８チャクラ（顎の付け根から延髄）の曲を聴くと、扁桃腺（へんとうせん）の腫（は）れが緩和され、第９チャクラ（鼻の奥から延髄）の曲を聴くと鼻づまりが解消されて気持ちいい。これらのチャクラを扱っているアルバムは、本書に付属したＣＤ以外には知らない。

アーティストと深層意識

無意識というと、意識がないという意味でとらえられるが、実はそれほど単純なものではない。深層意識と言った方が分かりやすい。覚醒した意識から、深層意識に入っていくとき、そこには段階というものがある。アーティストは深層意識から作品のアイデアを得るわけだが、得られるヒントは意識の深さによって変わってくる。

個人の思い出、忘れられていた記憶、現世を超えたものへの憧れ、輪廻する魂への沈潜。普遍的精神からのインスピレーション、アーティストが深層意識のどの段階に触れるかによって、生み出される作品の傾向も変わってくる。そうした段階を考え

る上で、モンロー研究所のフォーカスが参考になるのである。

脳波誘導の音声であるヘミシンクは、バイノーラルビートの技術に基づき、それをいくつか組み合わせたものだと言われる。バイノーラルビートとは、左右から異なる周波数の音を聞かせ、その差に当たる脳波を発生させる技術である。

ヘミシンクの創始者ロバート・モンローは、体から魂が抜けだす現象、体外離脱を体験したのち、深層意識を探求する中で、死者の魂や地球外生命体とコンタクトを取ったと言われる。それに関しては、彼の著作『体外への旅』『魂の体外旅行』『究極の旅』の中で述べられている。

さらに、意識の深さを段階として示し。各段階の深層意識を体験させるために、ヘミシンクを作成していった。その段階を

示すのがフォーカスである。フォーカスにつけられた数字は恣意的な物で、単なる指標である。

目が覚めている状態がフォーカス1である。目は覚めているのに肉体は眠っているのがフォーカス10、意識が拡大して空間に縛られなくなった状態がフォーカス12、時間に縛られない静止した状態、仏教でいう空の状態、願望実現のために、イメージを思い描くのに適した状態がフォーカス15、物質的世界と非物質的世界の境界がフォーカス21、泥酔したり、薬物中毒になったり、精神病にかかった状態がフォーカス22、死者の魂が自身の死に気づいていない状態がフォーカス23、死者の魂が宗教や信念に凝り固まった状態がフォーカス24から26、死者の魂が癒しを得て次の輪廻に向かうのがフォーカス27、地球外生命体

が集結しており、輪廻してきた魂の集合体に触れたり、創造の源泉に触れたりするのがフォーカス35、太陽系を超えた銀河系の存在と交信するのがフォーカス42、銀河系を超えた存在と交信するのがフォーカス49で、それより先は未開拓で、創造主の意識の領域らしい。

これを文学者に当てはめて考えると、目の前にない情景を描けるようになるのが、フォーカス12、過去の自分の意識を探るようになるのがフォーカス15、死を意識するようになるのがフォーカス21、個人の深層意識の全容に触れるのがフォーカス27、集合的無意識まで沈潜し、普遍的な作品を生み出す創造の源泉に触れるのがフォーカス35で、それ以上先はシャーマンや神がかりになった状態である。

モンロー研究所のフォーカスは、ロバート・モンローの宗教体験に基づく体系だが、アーティストが深層意識のどこにアクセスして作品を生み出すということを考える上で、大きな示唆（しさ）を与えてくれるものだと思われる。多くのアーティストはフォーカス21までは触れているが、それより先に触れるのには危険が伴い、意識のコントロールを誤ると狂気にとらわれてしまうのである。

チャクラ・ソルフェジオ周波数・フォーカス

人間は肉体と、エネルギーとしての体、微細身（びさいしん）を持っていると言われる。ヨーガのチャクラや、中国医学の壺や経絡は、微細身にあるエネルギー伝達のシステムである。そのエネルギーをヨーガではプラーナ、中国医学では気と呼んでいる。生きている間は肉体と微細身は重なり合っているが、睡眠中に分離を起こすのが体外離脱であり、死亡すると微細身は肉体から永久に去る。

主要なチャクラは7つあると言われる。

第1チャクラは根のチャクラで会陰にあり、人間の生命力の源が宿っている。、

第2チャクラは仙骨のチャクラで、中国医学の丹田と同一視されることがある。ただし、丹田は臍（へそ）の数センチ下である。仙骨のチャクラの場合、性エネルギーや創造の源だと言われている。一方、丹田は禅僧が意識を集中したり、武術で気を集めるセンターとして用いられる。

第3チャクラは太陽神経叢のチャクラで、臍と胸の間のくぼんだみぞおちの奥にある。消化作用を司り、体力を維持し、自己主張と関係がある。

第4チャクラは胸のチャクラである。循環作用を司り、他者との交流を深め、普遍的な愛に目覚める。

第5チャクラは喉のチャクラである。言葉による表現、コミュニケーションに関わっている。

第6チャクラは眉間のチャクラで、第三の目とも言われる。松果腺と関係があるが、松果腺を別のチャクラととらえることもある。深層意識の世界を見ることができる。大威徳明王（だいいとくみょうおう）や愛染明王（あいぜんみょうおう）、八部衆の阿修羅（あしゅら）などの像には第三の目がついている。仏教の白毫観（びゃくごうかん）は眉間のチャクラに意識を集中するものである。

第7チャクラは冠（かんむり）のチャクラで、百会（ひゃくえ）、つまり、頭頂の辺りにある。神聖な世界との結びつきが得られる。このチャクラが活性化すると、頭頂に小さな瘤のようなものができる。仏像の肉髻（にっけい）がそれである。

伝統的なチャクラはここまでである。現在は西洋の秘教家や

ニューエイジの運動家が、それ以外のチャクラの存在を指摘している。

一部の秘教家が存在を主張しているのが、第7チャクラの後ろ上方にあるとされるコザールチャクラである。中脈の上にはないので、これをチャクラとは考えない場合が多い。魂の目的や因果法則（カルマ）に触れることができる。活性化するとトラウマにとらわれることがあるので、刺激しない方がいいと言われる。

第8チャクラはソウルスターチャクラである。頭上の25～35センチあたりにあり、魂の記憶や宇宙の叡智が得られるとされる。

第9チャクラはスピリチュアルハートである。頭上45～60セ

ンチあたりにある。第4の胸のチャクラにおける個人的な愛が、普遍的に高まった性質を持つ。スピリッチュアルハートチャクラが開くときには、胸のチャクラも連動する。亡くなった愛する人への記憶が蓄えられているので、何かメッセージがほしい場合は、スピリッチュアルハートチャクラに意識を集中すればいい。

第10チャクラはスピリッチュアルソーラーチャクラで、頭上の70～90センチあたりにある。第3の太陽神経叢のチャクラにおける個人的な意志が、普遍的に高まった性質を持つ。太陽神経叢のチャクラばかりが開くと、自分中心で独善的になりやすいが、スピリッチュアルソーラーチャクラが開くと、世界や人類のために働きたいと思うようになる。太陽神経叢のチャクラ

と連動するので、スピリッチュアルソーラーチャクラを刺激すると、太陽神経叢のチャクラも活性化する。

第11チャクラはガラクティックチャクラである。頭上の１メートル20センチから50センチ上にある。このチャクラが開くときには、上昇しようとする力を強く感じる。宇宙空間に飛び出すような印象を得る。自分の人生を顧みて、客観的に把握できるようになる。また、自身の夢を宇宙に放つときにもいい。

第12チャクラはユニバーサルチャクラである。動きは乏しいが、かなり強力な変性意識に移行する。これは基底、本層、上層の三つの層がある。基底は頭上の２メートルあたりにある。本層は２メートル20センチから50センチあたりにある。本層は３メートルから４メートルあたりにある。基底から上の層に行

くにつれて、自我が透明化していき、本来の光としての自分、ハイヤーセルフと一体化しようとする。

第13チャクラはステラゲートチャクラは、頭上の４メートルから５メートル上にある。自分という意識が乏しくなり、ただひたすら広がっていく感じである。ハイヤーセルフと接触できるが、まだ一体化はしていない。個人意識の上限である。

第14チャクラはコズミックゲートチャクラである。頭上６メートルから10メートルあたりにあると推定される。時間と空間の感覚が希薄化していく。ハイヤーセルフと一体化する。アカシックレコードへの接触が可能となる。

第15チャクラはディヴァインゲートチャクラである。15メートルから30メートル上にあると推定される。ここからは創造主

の領域で、主体は消滅して時間も空間もなく、位置は点ではなく無限に広がる場となる。

それ以外に、足の下30センチあたりにアーススターチャクラがある。第０チャクラとも呼ばれ、人間を大地と結びつけている。足の裏にある湧泉からそのチャクラのエネルギーを吸い上げたり、過剰なエネルギーを放出することができる。第７の冠のチャクラより上のチャクラは諸説があり、人によって位置がかなり異なってくる。ここでは筆者の経験により、信憑性が高い説を紹介した。

なお、コズミックチャクラから上は、あくまでも仮説であって、実際に体験してみなければ分からない。また、チャクラはソルフェジオ周波数と共鳴すると言われるが、どの周波数と共

鳴するか諸説がある。ここでも信憑性が高い情報を示すことにする。

第０のアーススターチャクラは黒い色で68.05Hzである。

第１の根のチャクラは赤で396Hzである。

第２の仙骨のチャクラはオレンジ色で417Hzである。

第３の太陽神経叢のチャクラは黄色で528Hzである。

第４の胸のチャクラは緑色で639Hzである。

第５の喉のチャクラは青で741Hzである。

第６の眉間のチャクラは紫色で852Hzである。

第７の冠のチャクラは白で963Hzである。

コーザルチャクラについては周波数は不明である。

第８のソウルスターチャクラは白銀に金色が混じっており、

1074Hzである。

第9のスピリッチュアルハートチャクラはマゼンタ（赤紫）で、1557Hzである。

第10のスピリッチュアルソーラーチャクラは金色が白化しており、2148Hzである。

第11のガラクティックチャクラは紫の銀化で2889Hzである。

第12のユニバーサルチャクラの基底は純白で、3350Hzである。本層は白の純度が上がり、3370Hzである。上層は透明な光で3750Hzである。

第13チャクラはステラゲートチャクラで、透明化はさらに進み、4096Hzとなる。

第14チャクラはコズミックゲートチャクラで、色は光の中に

溶け込んでしまう。このチャクラより上は、可聴領域の限界なので、意識で感じ取るしかない。5000~6000Hzと推定される。

第15チャクラはディヴァインゲートチャクラで、非局在化のために、色も光も存在しない。7000Hz以上と推定されるが、可聴領域を超えており、入口を感じ取れたとしても、主体が消滅するために、それを把握することはできない。

第7の冠のチャクラよりも上のチャクラについては、色と周波数に関して個人差が大きい。チャクラ音楽の大半は、伝統的な第1から第7のチャクラまでしかカバーしていない。チャクラ音楽のアルバムを多数手がけるジョナサン・ゴールドマンの場合も然り。一般の人には第7チャクラより上のチャクラは無

縁だからだろう。
　ここではさらに、上に示したチャクラと、モンロー研究所のフォーカスを比較して、それぞれのチャクラがフォーカスのいくつに当たるか仮説を示すことにする。
　フォーカス１　目覚めている状態、第０チャクラから第５チャクラだが、我欲に固まった人は第３チャクラまでしか活性化していない。
　フォーカス10　肉体は眠っているが、意識は目覚めている状態。
　フォーカス12　空間に縛られなくなる。幻視、千里眼に目覚める。第６の眉間のチャクラが活性化。

　フォーカス15　時間に縛られなくなる。空の境地。願望をイメージするのにいい。第７の冠のチャクラが活性化。
　フォーカス21　物質的世界と非物質的世界の境界。魂の目的、カルマ（業（ごう））を知る。因果のチャクラが関係する。
　フォーカス22　泥酔したり薬物中毒になったり、精神病になった状態。
　フォーカス23　死んだことを自覚していない魂の状態。
　フォーカス27　死者の魂が癒しを得る。個人の深層意識のすべてを知る。第９のスピリッチュアルハートチャクラが活性化すると、アクセスしやすくなる。
　フォーカス35　地球外生命が集結している。輪廻してきた魂の全体像を知る。創造的源泉に触れる。ジョー・ディスペンザ

の五次元に近い。ガラクティックチャクラ以上が関係すると思われる。

フォーカス42　宇宙的意識に目覚める。太陽系周辺の知的生命体と接触。

フォーカス49　銀河系を超えた存在と接触。

フォーカス49より上　創造主の意識の領域。第15のディヴァインゲートチャクラ。

ここで示したのはあくまでも私の仮説であり、モンロー研究所の見解とは関係がない。とはいえ、深層意識の段階とチャクラ、周波数、モンロー研究所のフォーカスは密接な関係があるのではないかというのが私の解釈である。

好きな音楽で想像力を刺激する

Dr. Jeffrey Thompson の《Creative Mind System》については、すでに紹介した。想像力が働いているときの脳波は、シータ波になっている。《Creative Mind System》の場合、Dr. Jeffrey Thompson が想像力が働いている人の脳波を調査したデータをもとに、ピアノ曲に脳波誘導の信号を埋めこんだものと思われる。バイノーラルビートの原理を利用したアルバムでは、ステレオのイヤフォンやヘッドフォンで聞かなければ、脳波誘導の効果は出ない。

文章を書こうと思っても、なかなか集中できなかったり、頭が働かなかったりするときに、《Creative Mind System》を聞き

始めると、不思議なことにアイデアが浮かんだり、すんなりと書き進めることができるのだ。ただ、同じ曲ばかり聞いていても飽きてしまうので、自分の好きな音楽に、想像力を刺激する信号を埋めこんでしまえばいいと思った。

やり方の基本は、「五次元への誘導瞑想音声を作る」で述べたことと同じである。i-doser のサイトから、inspire. drg というファイルを購入し、I-Doser Premium で mp3ファイルを抽出する。

次に、自分の好きなアルバムの曲を Audacity で読み込む。想像力を刺激する静かな音楽や、自然音から選べばいい。多くの楽器が鳴っているよりは、ソロのピアノやフルートなどがいい。クラシックなら、ショパンのピアノ曲などがいいだろう。

今回は Jasper Van't Hof の《Meditation》を選択した。

このアルバムはタイトルが示す通り、瞑想的な雰囲気が漂い、自ずと内省に向かわせてくれる。静かな部分と激しい部分があり、音の強弱が著しいから、加工する場合は工夫が必要である。Audacity で読み込むと、全体として音が小さい部分が多い。そこで《Meditation》の方は音をやや大きくする。ただし、激しい部分を大きくすると、音が割れてしまうので、曲によって微妙に調整した方がいい。それに対して、i-doser の inspire はかなり音が大きく、ホワイトノイズにしか聞こえないので、音量を極限まで小さくする。脳波を誘導する信号が、聞こえるか聞こえないぐらいがちょうどいい。

なお、inspire の音量をいくら小さくしても音割れしてしまう

場合は、mp3ファイルをAudacityで読み込んで、音量を1割ほど下げた上で、wavかflacとして出力してから、音楽とミックスし直せばいい。多少は効果が下がるだろうが。

慣れてしまえば、好きな曲で想像力を刺激する音楽が自由に作れる。また、i-doserは多種多様な脳波誘導ファイルを売っているから、自身の目的に合わせて、さまざまな体験ができるだろう。ただ、著作権の問題があるので、作成した音声は他人と共有してはならない。